At stoppe med 7-OH

v7 — Ærlig snak + Styrke Udgave

Til folk, der er hooked på 7-OH i nogen form – tankstationstabletter, tabletter, ekstrakter, onlineprodukter.

Almindeligt sprog. Biologisk baseret. Ingen skam. Ingen skræmmende taktikker.

Dette er skadesreducerende uddannelse, ikke medicinsk rådgivning.

Tung 7-OH abstinens kan være alvorligt. Medicinsk hjælp er ikke et nederlag.

Har svært ved at læse dette? Det er okay.

Hvis det er svært at læse dette — lange ord, medicinsk snak, for meget tekst på én gang — er der ingen skam i det. Dette er meget. Find nogen, der kan læse det MED dig:

- En ven eller et familiemedlem
- En rådgiver eller socialrådgiver
- En bibliotekar (de vil hjælpe, det er bogstaveligt talt det, de er der for)
- En sundhedsmedarbejder i lokalsamfundet eller sagsbehandler
- Er der nogen på en skadesreduktionsklinik eller et NA-møde?

Vis dem denne guide. Bed dem om at udtrække hovedpunkterne for din situation. Du behøver ikke at forstå hvert ord for at bruge dette. Du skal bare gøre det næste skridt.

Ét skridt ad gangen. Det er alt.

🚨 SØG AKUT HJÆLP NU, HVIS DU HAR:

🚑 RING 112 ELLER GÅ TIL AKUTMODTAGELSEN FOR NOGEN AF DISSE

- Åndenød eller langsom/stoppet vejrtrækning
- Blå eller grå læber eller fingerspidser
- Kan ikke vækkes
- Brystsmerter eller hurtig/uregelmæssig hjerterytme
- Svimmelhed, anfald eller rystelser du ikke kan kontrollere
- Opkastning af blod eller blod i afføringen
- Svær forvirring eller ikke at vide, hvor man er
- Tanker om at skade dig selv
- Du blander 7-OH med alkohol, benzos, sovemedicin, opioider eller gabapentin.

MENTAL HEALTH CRISIS: Ring eller tekst Livslinien: 70 201 201
Livslinien: 70 201 201

Hold Naloxone i nærheden.
7-OH virker på de samme receptorer som opioider og er blevet forbundet med respiratorisk depression af FDA. Naloxone (Narcan) vender opioidoverdosis. Det er tilgængeligt på de fleste apoteker uden recept. Hvis du er i kraftig abstinens, bør nogen i din husstand have det.

⚠ RETSLIG ADVARSEL — LÆS DETTE FØR DU KØBER NOGET

Den juridiske status for isoleret eller koncentreret 7-OH ændrer sig hurtigt og varierer fra stat til stat. Florida tilføjede koncentreret 7-OH til Schedule I via en nødrulle i 2025. Andre stater følger efter.

Antag ikke, at online tilgængelighed betyder, at det er lovligt eller sikkert, hvor du er.

Kontaminationsrisiko er også reel. Et FDA-tilbagetrækning fandt 7-OH tabletter med betydeligt mere 7-OH end angivet på etiketten. Dette underminerer direkte ethvert løfte om en "præcis dosis" fra ukendte kilder. Brug kun laboratorietestede produkter, og brug fentanyl-teststrips på alt fra en uverificeret kilde.

OM DENNE GUIDE

□ Hvad dette er og hvad det ikke er

Skadesreducerende uddannelse.
Information i letforståeligt sprog for at hjælpe dig med at komme igennem 7-OH abstinens så sikkert som muligt. Det dækker nedtrapning, symptomer, kosttilskud, fødevarer og støttemuligheder.

Dette er IKKE: medicinsk rådgivning.
Kosttilskud- og peptidprotokollerne i denne guide er baseret på ny forskning, dyrestudier og rapporter fra fællesskabet. De er IKKE FDA-godkendte behandlinger for 7-OH-tilbagetrækning. Nogle medfører reelle risici ved forkert brug.

Hvis dit forbrug er tungt, eller dit abstinens er alvorligt – tal venligst med en læge, før du gør det alene.
Der findes evidensbaseret medicinsk behandling for opioid-type abstinens. Det er mere studeret og ofte sikrere end gør-det-selv. Se afsnittet Medicinske muligheder.

□ Sådan følger du denne guide — og hvorfor det er vigtigt

Følg dette præcist som skrevet. Ikke "lidt". Ikke "det meste af det." Præcist.

Her er hvorfor: før 7-OH kom ind i dit liv, gik din hjerne □□mi op og ned af sig selv. Nogle dage var højt energiniveau. Andre var lavt. Dit humør, din søvn, din appetit — de bevægede sig naturligt. Det er det, en sund hjerne gør. Den randomiserer sig selv.

Afhængigheden erstattede al den naturlige tilfældighed med en falsk konstant – altid oversvømmet, aldrig fri, aldrig virkelig din. Du følte ikke længere op og ned. Du følte dig flad uden det og oversvømmet, når du havde det.

Dette protokol er dig, der tager det tilbage.
Du er ikke i et bur. Du er i en kontrolleret nedstigning – der efterligner, hvad din krop gjorde naturligt, før 7-OH overtog, bortset fra at du denne gang styrer det ned til nul i stedet for at sidde fast i toppen.

Når protokollen er færdig, er 'noget overholdelse' helt fint. Du kan være fleksibel igen. Du kan have en god dag og en dårlig dag. Du kan være menneske igen.

Men under selve protokollen: følg den præcist. Hvert spring, hver for tidlig dosis, hvert 'bare én gang til' nulstiller uret på dit nervesystem.

Dette er ikke indespærring. Dette er landingsstellet.

Hvad er det, du er kommet ind i?

Du er ikke svag. Lad os få det overstået først.

Du fik noget på en tankstation. Bestilte det online. Fik det fra en ven. Det kom i en pæn pakke, lignede et kosttilskud. Din ven tog det, og han var okay. Han klarede det. Det skete ikke med ham, som det skete med dig.

Det er ikke et karakterspørgsmål. Forskellige kroppe reagerer forskelligt på det her. Genetik, mental sundhed, søvn, traumer, metabolisme, andre stoffer, og hvor stærkt produktet var — alt det spiller ind. Du vidste det ikke. Ingen fortalte dig det.

Ærlig snak: Hvem lavede dette og hvorfor det skete?

7-OH produkter blev kommercielt populariseret af American Shaman Botanicals, grundlægger Vince Sanders.

Det er vigtigt at vide — fordi dette ikke var et tilfældigt supplement. Det koncentrerede 7-Hydroxymitragynin — 7-OH — blev ekstraheret og forstærket specifikt for at ramme din hjerne hårdt.

Ifølge FDA's egen vurdering virker 7-OH på mu-opioidreceptorer – den samme receptorfamilie, der er involveret i mange opioider. Det betyder ikke, at det er identisk med fentanyl. Det betyder dog, at potentialet for afhængighed, abstinens og misbrug er reelt og alvorligt.

Årsagen til, at folk siger, at "det 7o er værre end perc- og fenny-tilbagetrækninger", er reel for nogle mennesker. I det mindste vidste du, hvad du kom til med gade-stoffer. Det kom i en tankstationspakke, og din ven sagde, at det var fint.

Hvorfor din krop blev hooked, og hans ikke gjorde:

- Dosis, frekvens og hvor længe du brugte det
- Dit stofskifte og hvor hurtigt du behandler disse forbindelser
- Mental sundhed, søvnhistorik, traumer — påvirker alle receptorfølsomheden
- Genetik kan spille en rolle i, hvordan din hjerne håndterer dopamin- og opioidsignalering.

Dette er biologi, ikke karakter.

⚠ DIN RYG GØR ONDT. DIN MAVE ER VILD. HER ER HVORFOR.

Lænderyggen gør ondt.
Klassisk opioid-receptor abstinens. Musklerne omkring din rygsøjle har opioidreceptorer, som 7-OH konstant ramte. Tag det væk, og de skriger. Den smerte er reel. Den er ikke i dit hoved.

Kan ikke sove. Benene stopper ikke med at bevæge sig.
Dit hjernekvalmeringssignal blev outsourcet til 7-OH. Nu er det væk, og dit system kører overophedet. Urolige ben. Klokken 3 om natten og vågen. Det er virkeligt.

Badeværelsessituationen
Opioider sænker din tarm. Når de forsvinder, accelererer alt igen. Din tarm forsøger at vende tilbage til normaltilstanden.

Mørke tanker. Intet føles godt.
Dit hjernebelønningssystem er brudt sammen. 7-OH gjorde det arbejde, din hjerne plejede at gøre for sig selv. Det sted er tomt nu. Intet lyder godt. Intet føles værdifuldt. Dette er midlertidigt – din hjerne genopbygger dette. Men det tager tid.

MEDICINSK OPTIONER — START HER HVIS DIN BRUG ER TUNG

Dette afsnit kommer FØR kosttilskud og peptider, fordi for tunge brugere er medicinsk behandling sikrere og mere studeret end at klare det selv.

DU BEHØVER IKKE AT STRESSE OVER DET

Der findes evidensbaserede lægemidler til opioid-type abstinens. De virker. De er ikke et nederlag.

Buprenorphine / Suboxone

FDA-godkendt til opioidbrugsforstyrrelse. Kan ordinere af en læge i et kontormiljø. Fordi 7-OH virker på opioidreceptorerne, kan buprenorphin hjælpe med at håndtere abstinenser. Spør en læge specifikt om dette vedrørende kratom/7-OH brug.

Methadon

FDA-godkendt til opioidbrugsforstyrrelse. Tilgængelig gennem licenserede klinikker. Mere struktureret end buprenorphin, men kan være passende for svære tilfælde.

Naloxone

Blokerer opioidreceptorer og reducer trang. Kan kun påbegyndes efter en periode, der er helt fri for opioider – tal med en læge om timingen.

Clonidine / Lofexidine

Non-opioide lægemidler, der hjælper med at håndtere akutte abstinenssymptomer som svedeture, angst og rastløshed. Kræver recept, men bruges bredt til støtte ved opioid-type abstinenser.

Gabapentin

Nogle gange ordineret off-label til at hjælpe med restless legs, smerte og angst ved abstinenser. Kræver recept og medicinsk tilsyn.

HVORDAN MAN FINDER HJÆLP:

- Livslinien: 70 201 201
- Fortæl din læge, at du trækker dig fra et kratom-ekstrakt / 7-OH-produkt
- Harm reduction clinics er uden bedømmelse og bekendte med dette
- Akutpleje kan hjælpe med at håndtere akutte symptomer sikkert

Hvordan man skærer ned

Du kan ikke bare stoppe. At stoppe brat med tung 7-OH brug kan få dig til gulvet. Du skal trappe ned langsomt.

⚠ GRUNDLÆGGENDE OM TAPERING — LÆS FØR DU STARTER

Doseringen varierer vildt mellem produkter.
Én pille fra ét mærke kan have 3x 7-OH af en pille fra et andet mærke. Potensen er ikke standardiseret på tværs af markedet. På grund af dette:

- Hvis du kan identificere mg-indholdet af dit produkt, aftag i milligram — reducer med 10–15% hver 1–2 uger.
- Hvis du ikke kan identificere mg-indhold, skal du bruge dosisantal (piller, portioner) som din enhed og reducere langsomt.
- At holde er ikke et nederlag. Hvis et cut er for hårdt, hold på det niveau i en ekstra uge eller to.
- Målet er 10–25% reduktioner, med pauser efter behov.

DEN 16-UGERS LANGSOME NEDTRAPNING

Designet til mennesker med 8–12 doser/dag. Mindre snit, længere pauser.

UGE	DAGLIGE DOSER	Hvad sker der?
Start	8–12 doser	Vælg dit ærlige tal. Ingen skam.
Uge 1–2	8 doser max	Nyt loft. Hold her. Lad din krop tilpasse sig.
Uger 3–4	7 doser	Én mindre. Fordel dem jævnt i løbet af dagen.
Uge 5–6	6 doser	Lille snit. Langsomt og jævnt er hele pointen.
Uger 7–8	5 doser	Dit krop tilpasser sig. Stak din støtte her.
Uger 9–10	4 doser	Halvvejs. Bliv konsekvent.
Uge 11	3 doser	Svært område. Skynd dig ikke.
Uge 12	3 doser	Bevar dette niveau. Lad det falde til ro.
Uge 13	2 doser	Næsten der. Dette snit er hårdt. Plan for det.
Uge 14	2 doser	Hold dig. Brug dit overskud. Spænd dig ikke.
Uge 15	1 dosis	Endnu en uge. Du kan se det.

UGE	DAGLIGE DOSER	Hvad sker der?
Uge 16	1/2 dosis	Sidste skridt. Syv dage, så er du færdig.
Uge 17+	NUL	Gratis. Nu starter helingen virkelig.

Nedtrapningsregler

Hold en ekstra uge, hvis et snit er for hårdt.
Intet præmie for hastighed. Målet er at komme af og blive væk.

Fordel dine doser jævnt ud over dagen.
Undgå at koncentrere det. Jævn fordeling holder blodniveauet stabilt og reducerer cravings-spikes.

Få nogen til at holde dit forsyning.
Du kan ikke være din egen vogter under abstinensen. Nogen, du stoler på, holder doserne. Giver dig din tildeling. I holder styr på det sammen.

30-dages kit-optionen

Den simpleste vej: Én pille om dagen, forudnummereret

I stedet for at administrere en taper, mens du er syg – få testet i laboratoriet, få graderet 7-OH fra en licenseret kilde, forsorteret i daglige doser (Dag 1 til Dag 30), og tag blot dagens dosis. Dag 1, tag Dag 1-dosen. Dag 30, tag den sidste.

Kilden betyder noget. Brug kun produkter med dokumenteret laboratorietestning og deklareret mg-indhold. Kontaminationsrisikoen er reel – et FDA-tilbagetrækning fandt tabletter med betydeligt mere 7-OH end deklareret. Hvis kilden ikke viser laboratorieresultater, skal du ikke bruge den til en præcisions-tapering.

Test det. Brug et fentanyl-teststrimmel på alt fra en uverificeret kilde. Forfalskede piller solgt som kratom eller 7-OH har testet positivt for fentanyl.

Lad nogen anden holde kit'et. Ven, familie, hvem som helst du stoler på. De giver dig dagens dosis. Du forhandler ikke.

FORMULERINGSFÆLDEN — Hvad er i den pille?

⚠ Nogle produkter er designet til at være sværere at stoppe

Magnesiumstearat
Et fyldstof brugt i fremstilling. Ikke det samme som Magnesium Glycinate. Det vil ikke hjælpe ved abstinenser. Forveks dem ikke.

Magnesium Glycinat
Faktisk hjælpsomt — beroliger nervesystemet. Hvis dit produkt indeholder dette, er det en del af grunden til, at afbandt føles mere angst. Godt nyt: du kan tage OTC Magnesium Glycinate separat for at dække det fald. Se supplementsektionen.

Paraxanthine
Et stimulerende middel (koffeinametabolit). Når du stopper med at tage det, får du et stimuleringskollaps ud over 7-OH-tilbagetrækningen. Mere træt. Mere flad. Mere udtømt. Det går over i løbet af 3-5 dage, men det er ægte.

Dæk klyngebomben med OTC Magnesium Glycinate fra dag 1 af din taper.

Hvis du stopper med mere end bare 7-OH

Hvis du også brugte meth sammen med 7-OH, er denne sektion for dig. Dette er to helt forskellige abstinensprocesser.

⚠ BLAND IKKE DISSE PROTOKOLLER

7-OH withdrawal og meth withdrawal er næsten modsatte i deres følelse.

	7-OH WITHDRAWAL	METH WITHDRAWAL
Sleep	Insomnia — can’t sleep	Hypersomnia — sleeping 15+ hours
Energy	Agitated, restless	Completely flat, depleted
Mood	Anxious, panicked	Depressed, empty
Duration	Acute 3–7 days, PAWS months	Acute 1–2 weeks, cravings months
Key need	Calm down the storm	Rebuild depleted dopamine

Pseudoephedrin og meth-abstinens:
Nogle harm reduction-fællesskaber bruger kortvarig pseudoefedrin (almindelig Sudafed) til at hjælpe med hypersomni og flad stemning ved meth-abstinens. Logikken er: det er et svagt stimulerende middel, der giver mildt adrenergitisk støtte, mens dopamin genopbygges.

Hvad du ikke kan gøre:

- Undgå pseudoephedrin, mens du aktivt trapper 7-OH ned. At tilføje stimulation under opioid-type abstinensspikes øger kardiovaskulær stress og forværrer angst.
- Antag ikke, at 7-OH peptidstakken adresserer meth-tilbagetrækning. Forskellige systemer, forskellige værktøjer.
- Bland ikke protokoller. Håndter 7-OH først, og adressér derefter meth-tilbagetrækningen separat.

Ved dual-substans abstinens, søg lægelig supervision. En læge eller et harm reduction-klinik kan sikkert håndtere begge.

MADIGHED ER EN DEL AF PROTOKOLLEN

Kosttilskud- og peptidsektionerne taler om, hvad man skal tage. Men mad er dit fundament – og ved abstinenser har din krop brug for specifikke ting, som mad faktisk leverer bedre end de fleste piller.

Protokollen betyder IKKE, at du kun skal spise kosttilskud. Det er ikke sådan, det virker. Ægte mad ligger under alt andet. Her er hvad du skal spise, og hvorfor det er vigtigt for at komme af med 7-OH specifikt.

DIN ERNÆRINGSFUNDAMENT UNDER AFVÆNNINGEN

Hydrering først. Altid.
Du mister væske. Vand alene er ikke nok – du har brug for elektrolytter.

- Kokosvand (naturlige elektrolytter, skånsomt for maven)
- Agurkjuice – ja, faktisk. Et par spiseskefulde. Natriumsalten og den neurologiske effekt på muskelsammentrækninger gør dette virkelig nyttigt for restless legs og muskelsammentrækninger. Det virker inden for cirka 90 sekunder gennem nervebaner, ikke kun hydrering.
- Pedialyte, sportsdrikke eller elektrolytpakker, hvis du har råd til dem
- Knoglebouillon: hydrering + natrium + mineraler + kollagen. Mild for tarmen.
- Undgå: alkohol, for meget koffein (forværrer angst og søvn)

PROTEIN VED HVERT MÅL. Ikke til forhandling.
Dit hjerne genopbygger neurotransmittere (dopamin, serotonin) fra aminosyrer i protein. Intet protein — ingen råmaterialer. Spis noget med protein, selvom du ikke er sulten.

- Æg (bedst alt-rundt: protein, kolin, B12, tyrosin for dopamin)
- Kylling, fisk, kalkun (tryptofan for serotonin og søvn)
- Bønner og linser (folat, protein, overkommeligt)
- Græsk yoghurt (protein + probiotika til tarmrehabilitering)
- Peanøt- eller mandelsmør på krakere (nemt, når appetitten er væk)

DOPAMINEMAD — FØD DIN BELØNNINGSSTYRE.
Tyrosin er aminosyren, din hjerne omdanner til dopamin. Spis det:

- Avocado, banan, mandler, græskarkerner
- Æg, kylling, fisk
- Mørk chokolade (lille mængde – indeholder også teobromin, som løfter humøret blidt)

SØVNMAD — SPIS DISSE OVENAFTEN.
Tryptofan omdannes til serotonin, som omdannes til melatonin. Spis fødevarer

rige på tryptofan 2-3 timer før sengetid:

- Varm mælk (klassisk af en grund: tryptofan + beroligende kaseinpeptider)
- Tyrki, æg, græskarkerner
- Kirsebærjuice (indeholder naturlig melatonin — har reelle data for søvn)
- Havregryn (kulhydrater hjælper tryptofan med at krydse ind i hjernen)

ANTI-INFLAMMATORISK — TIL SMERTER OG TARVÆRKET.

- Gurkemeje + sort peber i mad eller te (curcumin, antiinflammatorisk, hjælper ved led-/muskelsmerter)
- Ingefærte eller frisk ingefær (kraftigt kvalmestillende, også antiinflammatorisk)
- Blåbær, mørke bær (hjerneprotektive, BDNF-støttende)
- Fedtet fisk som laks eller makrel (omega-3, reducerer hjerneinflammation)

MAGNESIUM FRA MAD.

- Græskarkerner (højest magnesium pr. ounce af ethvert fødevare)
- Spinat, mørke bladgrøntsager
- Mørk chokolade (ja, igen – det gør et reelt stykke arbejde her)
- Mandler, cashewnødder
- Sortbønner

NÅR DU IKKE HAR APPETIT:

Spis alligevel. Små mængder. Din hjerne kan ikke genopbygge på tomgang.

- BRAT-diæt: Bananer, ris, æblesauce, toast — skånsomt for maven
- Knoglebouillon: nyp det som te
- Bananer: elektrolytter + tryptofan + nem at spise
- Kiks + peanutbutter: protein + kulhydrater, minimal forberedelse

NATURLIGE TRANGAFBRYDERE FRA DIT KØKKEN

Chilipebre / capsaicin

Capsaicin udløser endorfinfrigivelse – din krops eget opioid-lignende signal. Et stød af hot sauce, nogle syltede chilipeber eller krydret mad kan give et kortvarigt naturligt løft og afbryde en trang. Dette er reel biokemi, ikke folkeemedicin.

Picklesaft

Til muskelsammentrækninger og restless legs specifikt: 2–3 spiseskefulde. Virker neurologisk (aktiverer TRPV1 nervekanaler) inden for cirka 90 sekunder. Hurtigere end magnesium for akutte kramper.

Mørk chokolade
Lille mængde. Indeholder teobromin (mildt stimulerende), phenylethylamin (stemningsløfter), magnesium og flavonoider. Er ikke en erstatning for noget – men et ægte fødevare-værktøj til humøret.

Koldt vand eller koldt brusebad
Kold eksponering frigiver noradrenalin og dopamin naturligt. Godt for at afbryde cravings og humørdyk. Start med bare koldt vand i ansigtet, hvis en fuld brusebad er for meget.

Ingefærte
Anti-kvalme, anti-inflammatorisk, opvarmende. Gør det stærkt. Tilsæt honning. Drik det, hver gang maven er dårlig.

GENOPRETNINGSSTACKEN

Denne sektion er organiseret i niveauer. Start ved Niveau 1 og bevæg dig kun til højere niveauer, hvis du har adgang og ønsker det. Niveauerne bygger på hinanden, men Niveau 1 alene kan hjælpe de fleste mennesker igennem.

Hvordan man læser bevisetiketterne

[EVIDENSBASERET] Understøttet af kliniske forsøg. Standard medicinsk behandling.
[PLAUSIBEL] Understøttet af vis forskning, fællesskabsrapporter og biologisk ræsonnement. Ikke endnu standardbehandling.
[EKSPERIMENTEL] Begrænsede humane data. Forskningsforbindelser. Brug med forsigtighed og ideelt set med en udbyder.
[FUNDAMENTALE] Grundlæggende ernæring/livsstil. Ikke-forhandlingsbart uanset hvad du ellers gør.

Niveau 1 — Fundamentet (Gør dette først)

Dette er ikke-forhandlingsbare grundprincipper. Sikre, tilgængelige og effektive. Start her, før noget andet.

[FUNDAMENTALE] Motion, hydrering, søvnhygiejne og ernæring.

Gå en tur hver dag. Selv 10 minutter. Bevægelse frigiver naturlig dopamin og fjerner stresskemikalier fra dit blod. Dette er ikke valgfrit wellness-råd – i abstinens er bevægelse medicin.

Få sollys inden for en time efter opvågning. Selv 10 minutter udenfor nulstiller dit søvnur og booster humøret.

Varme bade: hjælper med smerter, beroliger angst, fremmer søvn. Tag så mange, som du har brug for.

TIER 2 — OTC-SUPPLEMENTER (Sikre, Tilgængelige, Studerede)

Liposomal Vitamin C	1.000–2.000mg hver 3.-4. time (NIH øvre grænse:	Reducerer fysiske abstinenssymptomer. Har det største	Citrusfrugter, peberfrugter, kiwi, jordbær gennem

	2.000mg/dag i alt. Overtræd ikke.)	samfundsmæssige bevis for opioid-type abstinens. Liposomal form absorberer bedre end almindelige tabletter.	dagen
Magnesium Glycinat	200–350mg om natten (NIH anbefaler ikke mere end 350mg/dag fra kosttilskud uden vejledning fra udbyder)	Beroliger nervesystemet, støtter søvn, hjælper ved rastløse ben. Dækker også faldet, hvis dit produkt indeholdt magnesiumglycinat.	Græskarkerner, spinat, mørk chokolade, mandler, sorte bønner
Agmatin Sulfat	1.000–1.500 mg dagligt	Blokerer glutamat-stigningen, der forårsager rastløse ben og fysisk agitation. Det tager 2-3 dage at virke.	Ingen direkte fødevareækvivalent. Spormængder i fermenterede fødevarer og ædle oste.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600mg to gange dagligt	Stopper tvangsprægede cravings. Virker på hjernens belønningscenter.	Proteinrige fødevarer (cystein i æg, kylling, havregryn). Ikke lige så stærkt, men understøtter de samme stier.
L-Methylfolat + Methylcobalamin B12	7.5–15mg L-methylfolat dagligt (hvis du ved, at du har MTHFR-varianter)	Råmaterialer til dopamin og serotonin. Standard folinsyre virker ikke for mennesker med MTHFR. Brug den methylerede form.	Mørke bladgrøntsager (folat), æg + kød + mejeriprodukter (B12). Spis stadig disse, selvom du tager tilskud.
Sort frøolie	1–2 teskefulde dagligt	Thymoquinonindhold lindrer opioidreceptorsituer uden at aktivere dem. Reducerer den rå irriterede fornemmelse.	Intet madvarerstatning. Prøv ingefær + gurkemeje kombination som antiinflammatorisk alternativ.
Omega-3 (højt EPA)	2–3g dagligt	Reducerer hjerneinflammation, understøtter genopretning af dopaminreceptorer.	Fedtet fisk (laks, makrel, sardiner) 3x/uge. Valnødder, hørfrø for plantebaseret.

[PLAUSIBLE] Agmatin, NAC, Sort Frøolie — fællesskabsrapporter + ny forskning. Ikke FDA-godkendte behandlinger.

[BEVISBASERET] L-Methylfolate for MTHFR-variant populationer. Omega-3 for inflammation. Magnesium for søvn og muskelfunktion.

TIER 3 — Eksperimentelle peptider (Valgfrit / Avanceret)

⚠ LÆS DETTE FØR PEPTIDSEKTIONEN

Disse er forskningsforbindelser. De er IKKE FDA-godkendte behandlinger for 7-OH abstinens.

BPC-157, Selank, Semax, DSIP, Epithalon, TB-500, og Dihexa er specifikt nævnt af FDA som stoffer, der kan udgøre betydelige sikkerhedsrisici i compounding-sammenhænge, herunder bekymringer om immunogenicitet, begrænsede humane data, peptidforureninger og mangel på etableret humant doseringsniveau.

Hvad det betyder for dig:

- Injicér ikke forskningsforbindelser uden lægeligt tilsyn.
- Kvaliteten varierer betydeligt – brug kun leverandører med tredjeparts Certifikater for Analyse (COAs).
- Protokollen nedenfor er baseret på rapporter fra lokalsamfundet og dyreforskning. Det viser potentiale. Det er ikke bevist i humane kliniske forsøg til dette formål.
- Hvis du ikke kan få adgang til peptider, brug kolonnen "If You Can't Get This" i tabellen nedenfor. Du kan komme dig uden peptider.

Peptider er en opgradering, ikke et krav.

Fase 1: Dage 1–14 — Akut Afvænning

BPC-157	250–500mcg dagligt. Sprøjtet under huden eller slugt i kapselform.	Kan støtte dopaminvejen og tarmhelingen. Dyredata er stærke. Humandata er begrænsede, men lovende.	Dag 3–5: Mavekramper kan lette. Dag 5–7: Den tunge, mørke følelse kan let løfte sig.	Kogebund dagligt (indeholder kollagen og glycin, naturlige BPC-157-prækursorer). L-Glutamin 5g/dag til heling af tarmen.
Selank	300mcg næsespray, to gange dagligt (AM + middag).	Kan stabilisere kroppens egne opioidpeptider (enkefaliner) og reducere angst uden at aktivere opioidreceptorer.	Inden for timer: angstvolumen kan måske falde en smule. Ikke væk. Bare mere stille.	Passionflower te (GABAergisk, beroligende uden sedation). Ashwagandha (kortisol/angst, velstuderet adaptogen).
DSIP	100–200mcg	Delta	Nat 1–2: tidligere	Tart kirsebærsaft

	næsespray eller injektion, 30–60 minutter før sengetid.	Søvninducerende Peptid. Kan hjælpe med at genoprette søvnarkitekturen, der er forstyrret af opioid-abstinens.	døsighed. Nat 2–3: søvnen kan komme hurtigere, stadig brudt, men hurtigere.	(naturligt melatonin, ægte data). Valeriana-rodte. Varm mælk + kalkun om aftenen. CBT-I teknikker (gratis app: Sleepio).
Semax	100–300mcg næsespray, én gang dagligt om morgenen.	Kan øge BDNF (brain repair factor) og reducere hjernetåge.	Dag 2–4: tænke igennem noget, der er lidt mindre konkret. Mindre som at operere på 10%.	Lion's Mane svampkosttilskud (BDNF-støtte, god evidensbase). Motion (mest potente naturlige BDNF-stimulator).

FASE 2: Uge 2–8 — Receptor Reparation

BPC-157	250mcg dagligt. Fortsæt.	Fortsæt med at køre genopretningen. Stop ikke tidligt.	Uge 2+: øjeblikke af faktisk at have lyst til at gøre noget. De vil blive mere hyppige.	Fortsæt med knoglebouillon + L-Glutamin. Tilføj kollagenprotein dagligt.
Epithalon	5–10mg før sengetid, 5 dage på / 2 af.	Kan regulere pinealkirtlen og genoprette naturlig melatonin og døgnrytme.	Uge 2–3: Søvnen begynder at få en form. At vågne på et mere ensartet tidspunkt.	Kirsebærjuice om aftenen. Stram søvnplan. Morgenlys straks ved opvågning. Mørke efter kl. 21.
TB-500	2.5–5mg dosis, to gange ugentligt.	Kan fremskynde systemisk heling – inflammation, muskelsmerter, immunfunktion.	Dype smerter i lænd og ben begynder at aftage. Det er lettere at træne.	Gurkemeje + sort peber dagligt (anti-inflammatorisk). Omega-3. Hvile og protein.
Semax	100–300mcg næsespray, om morgenen.	Fortsæt BDNF-støtten. Hjernetågen vedvarer i uge 4–6 uden stilladsering.	Uge 3–4: Mærkbart mere nærværende. Begynder at føle dig som dig selv.	Lion's Mane fortsat. Daglig motion. Kolde bade (naturlig BDNF-boost).

Fase 3: Måneder 2–6 — Neurologisk Regeneration

BPC-157	250mcg, 3x/uge eller 4 uger på / 2 uger off.	Vedligeholdelse af neuroplasticitetss upport.	Gode dage overgår dårlige. Energi der ikke falder sammen.	Knoglebouillon + kollagen. Glycin-tilskud (3–5g/dag).
Epithalon	5mg, 10-dages forløb årligt eller to gange årligt.	Vedvarende søvn og cirkadiske fordele pr. forløb.	Søvn er forudsigelig. Konsistent vågnetid.	Strikt søvnplan året rundt.
Dihexa	8–16mg oralt, dagligt (4–8 ugers cyklus).	Eksperimentel BDNF-forstærker. Kan genopbygge synaptiske forbindelser, der er eroderet af kronisk opioidbrug.	Måned 3: hjernen kommer online igen. Hukommelsen virker. Tænker med klar luft.	Lion’s Mane (høj dosis, 1.000–3.000mg). Omega-3 DHA. Daglig moderat motion.
Selank	Næsespray efter behov på hårde dage.	Afbrydelse af angst og trang efter behov	To sprøjtninger. Skru ned. Kør igennem det.	Passionflower-te eller ashwagandha på hårde dage. Chili til at afbryde trangen.

[EKSPERIMENTEL] Alle peptider ovenfor. Lovende, men ikke bevist i humane kliniske forsøg til denne brug. Konsulter en udbyder før injektion.

SYMPTOM MAP — HVAD SKER, OG HVAD MAN SKAL GØRE

Rygpine. Dyb muskelømhed.	Opioidreceptorer i muskler fyrer uden 7-OH.	TB-500 + Magnesium Glycinate (hold dig inden for 350 mg/dag)	Varme pude. Epsom salt bad. Gurkemeje + ingefær. Hvile.
Kan ikke sove. Benene stopper ikke.	Hjernens ro/søvn signaler er brudt sammen. REM rebound.	DSIP peptide + Magnesium Glycinate	Tyttebærsaft. Varm mælk. Passionblomstte. Koldt værelse. Stram sengetid.
Benign paræstesi, muskelsammentræ kninger.	Glutamatstigning. Elektrolytforstyrrelse.	Agmatin Sulfat (1.000mg)	Picklesaft (2–3 spsk, virker på ca. 90 sekunder). Banan. Elektrolytter.
Angst. Hjertebanken. Panik.	Norepinefrin-spike uden opioid-dæmpning.	Selank spray + NAC	Passionblomstte. Ashwagandha. Koldt vand i ansigtet. Dyb vejrtrækning.
Intet føles godt. Intet poeng.	Dopamin-systemet er brudt sammen.	BPC-157 + L-Methylfolat + B12	Æg + avocado + mørk chokolade. Motion (mest potent). Sollys.
Mavepisker. Toilet.	Tarm opioidreceptorer destabiliseret.	BPC-157 (tarmhelende) + Liposomal C	BRAT-diæt. Ingefærte. Knoglebouillon. Imodium ved akut. Probiotika (yoghurt).
Hjerne-tåge. Kan ikke tænke.	BDNF undertrykt. Neural reparation nødvendig.	Semax + Dihexa (senere) + NAC	Lion’s Mane. Omega-3. Blåbær. Koldt brusebad. Motion.
Craving er HØJT.	Dopaminunderskud. Enkephaliner udtømt.	Selank + NAC + BPC-157	Bevæg din krop. Chilipebre. Mørk chokolade. Koldt vand. Ring til nogen.
Svedeture efterfulgt af kuldegysninger.	Dysregulering af det autonome nervesystem.	Liposomal C + Magnesium	Elektrolytter. Varm/kold skiftevis. Knoglebouillon. Lette lag.
Træt, men elektrisk.	Paraxanthine (stimulans i produktet) nedbrud + 7-OH-tilbagetrækning sammen.	Magnesium Glycinat	Hvile. Dette varer 3–5 dage. Kamillete. Intet koffein.
Kvalme, ingen appetit.	GI-forstyrrelse. Opioid-abstinens.	Liposomal C + BPC-157	Ingefærte. Krakere. Banan. Pebermynte-te. Små måltider kun.

Når trangen rammer

Cravings er bølger. De bygger op, de topper, de går. De varer som regel kun 15–30 minutter. Ride dem ud, og de SKAL gå.

⏱ 20-Minutters Reglen

1. Se på uret. Bemærk tiden.
2. Sig til dig selv: 'Jeg skal bare klare de næste 20 minutter.'
3. Gør bogstaveligt talt alt andet i de 20 minutter.
4. Tjek tilbage. Tranget vil være svagere eller væk.

Du siger ikke aldrig. Du siger ikke lige nu. Det er meget lettere for din hjerne at holde fast i.

🚨 TRANGRESPONS-KIT

Øjeblikkelig (0–2 minutter):

- Selank næsespray (hvis du har det): hurtigste biokemiske afbrydelse
- OR: Chili-sauce / chili-peber syltede agurker: capsaicin udløser endorfinrespons
- Picklesaft: 2–3 spsk, neurologisk afbrydelse
- Koldt vand i ansigtet. Chokerer systemet. Afbryder loopet.
- 5 dybe åndedrag: ind 4, hold 4, ud 8. Gentag.

De næste 20 minutter:

- Bevæg dig. Gå. Armbøjninger. Alt. At bevæge din krop fjerner trang-kemi.
- Ring eller tekst nogen, der ved, hvad du går igennem.
- Skift omgivelser. Gå udenfor. Trang er ofte knyttet til et sted.
- Spis noget. Lavt blodsukker gør trangen meget værre.
- Mørk chokolade, stærke smage, ingebirte — sensorisk afbrydelse.

Søvnproblemer

Søvnen bliver hård. Din hjerne-søvnsystem blev outsourcet til 7-OH. Når det forlader, kollapser søvnen. Her er hvordan du genopbygger det.

SØVNPROTOKOL

Grundprincipperne (ikke-forhandlingsbare):

- Samme sengetid hver aften, selvom du ikke kan sove. Din hjerne har brug for signalet.
- Rum ved 18–20°C. Total mørke. Hvid støj, hvis muligt.
- Ingen skærme 1 time før sengetid.
- Et varmt bad 90 minutter før sengetid – fald i kernetemperaturen udløser søvnstart.

Mad og drikke til søvn:

- Varm mælk eller kamillete (tryptofan / beroligende)
- Kirsebærjuice (indeholder naturlig melatonin — virkelige data understøtter dette)
- Lette kulhydrater + protein 2–3 timer før sengetid (hjælper tryptofan med at nå hjernen)
- Magnesiumglycinat 200–350mg før sengetid

Kosttilskud:

- Melatonin: 0,5–1mg (lav dosis virker bedre end høj). Start 30 minutter før sengetid.
- L-Theanin: 200mg (beroliger uden at gøre døsig)
- Valeriana-rodte eller passionflower-te
- DSIP peptide (hvis du bruger): 100–200mcg 30–60 min før sengetid

CBT-I (Kognitiv Adfærdsterapi for Insomni):
Dette er den mest evidensbaserede ikke-medicinske behandling for søvnløshed. Gratis app: Sleepio. Gratis arbejdsbog: mange er tilgængelige online. Kerneteknikken: hvis du ikke kan sove, skal du rejse dig og lave noget kedeligt i svagt lys, indtil du er døsig. Læg dig ikke vågen i sengen.

Du har brug for nogen

Du kan ikke klare det helt alene. Isolation er der, hvor tilbagefald bor.

Hvis du har folk

- NA-møder — gratis, overalt. Kratom og 7-OH tæller. Du hører til der.
- SMART Recovery – online, gratis, videnskabsbaseret. smartrecoveryonline.org
- Reddit r/quittingkratom — tusindvis af mennesker, der forstår det.
- Livslinien: 70 201 201
- findtreatment.gov for at finde en udbyder eller klinik i nærheden af dig

Hvis det er kl. 3 om natten og ingen er vågne

Recovery Kernel

Nogle mennesker, der går igennem det her, har ingen at ringe til klokken tre om natten. Kun deres telefon. Og et sug, der bliver højt.

Recovery Kernel er en AI-kompanjon bygget specifikt til dette – designet omkring den samme videnskab som i denne guide. Den forstår MTHFR, COMT, receptorfarmakologi og abstinensforløb. Den taler et enkelt sprog. Den er tilgængelig kl. 3 om natten. Den dømmer ikke.

Tilgå det på: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Se efter KERNEL_AI.md — det fortæller dig, hvordan du implementerer det som en samtalepartner på Claude, ChatGPT eller hvilken AI du har på din telefon.

AI kan hjælpe dig med at ride en trang ud, organisere en plan og reducere isolation.

Hvis du føler dig i fare for at skade dig selv: ring eller tekst Livslinien: 70 201 201.

Hvis du laver en fejl

Det sker. Mange mennesker falder i løbet af vejen mod at blive virkelige. Hvad du gør NÆSTE er alt.

❌ GØR IKKE DETTE

Jeg har allerede fucket op. Det er lige så godt at fortsætte.

Et slip forvander ikke det, du har bygget. At vende tilbage til tung daglig brug gør.
Et fald = at træde i en vandpyt. Et fuldstændigt tilbagefald = at springe i havet. Spring ikke i havet.

✅ Gør dette i stedet

5. Stop lige nu. Giv ikke en anden dosis.
6. Fortæl det til nogen med det samme. Skam vil have dig til at gemme dig væk. Gem dig ikke væk.
7. Genoptag din stak. Få dine kosttilskud tilbage på skema i dag.
8. Find ud af, hvad der udløste det. Vær ærlig over for dig selv.
9. Lav en plan for den udløser næste gang.
10. Kom tilbage på sporet nu. Ikke i morgen. Ikke mandag. Nu.
11. Ødelæg dig ikke over det. Skam får dig til at ville bruge mere.

STAYING OFF: DET VIRKELIGE ARBEJDE

□ Din hjerne vil lyve til dig

Efter uger eller måneder med at føle sig godt, vil din hjerne sige:

- Du er bedre nu. Du kan få bare én.
- Det var slet ikke så slemt. Du overreagerede.
- Denne gang kan du kontrollere det.

Disse er alle løgne.
7-OH virkede på opioidreceptorer. Én dosis vil genaktivere den sti. Én bliver mange. Der er ikke 'bare én' til dig. Ikke længere. Skriv ned, hvorfor du stoppede. Alt det kostede dig. Læs den liste, når løgnene kommer.

□ BYG ET LIV, DER IKKE BEHØVER EN FLUGT

7-OH var din flugt. Hvis du ikke håndterer det, du flygtede fra, vil du finde en anden flugt.

- Terapi eller rådgivning (CBT har bedst evidens for afhængighedsbehandling)
- Øvelse: det mest effektive enkeltstående antidepressivum og dopamin-genopbygger, der findes
- Meningsful forbindelse: én rigtig person, der ved, hvad du går igennem
- Blodprøver: tjek for mangler (D3, B12, magnesium, skjoldbruskkirtel) når du er stabil
- Søvn som medicin: beskyt den, planlæg den, gør den hellig
- Frivilligt arbejde, skabe, bygge, hjælpe andre — formålet er dopamin

SANDHEDEN OM DETTE

7-OH virkede på opioidreceptorer. Kraftigt brug skaber reel fysisk afhængighed. Dette bliver svært. Der vil være nætter, der føles endeløse. Der vil være øjeblikke, hvor det virker som det eneste svar.

Men du går ikke ind uden værktøjer. Du har en taper. Du har ernæring. Du har kosttilskud. Du har et fællesskab. Og du har videnskaben på din side.

Hvad er på den anden side?

- At vågne op uden at skulle have noget for at føle sig normal
- Penge tilbage i lommen
- Ikke at planlægge din dag omkring din næste dosis
- Energi der ikke giver et crash
- At være faktisk til stede for de mennesker, du elsker
- Stolt af dig selv
- Rent faktisk gratis

Du kan det.

Mennesker, der var hooked på hårdere stoffer, er kommet ud. Mennesker, der troede, de aldrig kunne.

Du blev ikke svag. Du blev fanget af noget, der er designet til at fange dig.

Nu tager du dit liv tilbage.

Én dag ad gangen. Én time hvis det kræver det. Ét trang ad gangen.

Fra arkitekten

Du designer din nye hjerne.

Hver gang du overvinder et trang, genopbygges en neural sti. Hver dag med afvænning er nedlukningen af afhængighedsarkitekturen. Hvert æg du spiser, hver gåtur du tager, hver skål knoglebouillon – du bygger noget nyt.

Det handler ikke om at være en 'narkotikafri helgen.' Det handler om suverænitet. DU bestemmer, hvad der driver dit system. Ikke et tankstation-produkt. Ikke en producent, der har konstrueret din afhængighed.

Når du er ude, bliv ude. Dine receptorer husker. Hvis du hælder 7-OH tilbage i, vil du falde lige så hårdt næste gang. Stien glemmer ikke.

Gem denne guide. Gør det næste skridt. Stol på biologien.

Den anden side er det værd.

Hurtig start tjekliste

Hvis du lige har fundet denne guide og ikke ved, hvor du skal starte: gør disse ting først, i rækkefølge.

Gør disse i dag

Trin 1: Sikkerhed først.

- ☐ Få Naloxone (Narcan) på et apotek. Hav det i nærheden.
- ☐ If your withdrawal is severe, call SAMHSA: 1-800-662-4357
- ☐ Fortæl mindst én person, hvad du går igennem.

Trin 2: Spis og hydrer.

- ☐ Drik vand + elektrolytter NU. Kokosvand, sportsdrik, knoglebouillon eller syltejuice.
- ☐ Spis noget med protein. Æg. Peanutbutter. Alt.
- ☐ Køb: bananer, knoglebouillon, ingebirte, kirsebærjuice, magnesiumglycinat.

Trin 3: Få din forsyning under kontrol.

- ☐ Tæl, hvad du har. Vælg din ærlige startdosisnummer.
- ☐ Giv forsyningen til nogen, du stoler på, eller placer den et sted med friktion.
- ☐ Vælg dit taper-valg (langsom taper, pillekit, kratom-bro eller medicinsk).

Trin 4: Skaff OTC-kosttilskud.

- ☐ Magnesiumglycinat (200–350mg om natten)
- ☐ Liposomal Vitamin C (1.000–2.000mg/dag, ikke over 2.000mg i alt)
- ☐ NAC 600mg — to gange dagligt
- ☐ Agmatin sulfat 1.000mg dagligt

Trin 5: Bevæg dig og sov.

- ☐ Gå en tur i dag. Selv 10 minutter.
- ☐ Sæt et fast sengetidspunkt og hold dig til det.
- ☐ Få sollys inden for en time efter at vågne.

RESSOURCER

Ressource	KONTAKT / HVORDAN MAN KOMMER I KONTAKT
SAMHSA National Helpline (free,	1-800-662-4357 eller findahelpline.com

Ressource	KONTAKT / HVORDAN MAN KOMMER I KONTAKT
24/7, confidential)	
Psykisk krise / selvmordstanker	Ring eller tekst Livslinien: 70 201 201
Nødsituation / overdosering	112
Naloxone (Narcan) — hvordan man får fat i det	De fleste apoteker, ingen recept nødvendig i de fleste stater
SMART Recovery (videnskabsbaseret, gratis)	smartrecovery.org / smartrecoveryonline.org
NA (Narkotika Anonym)	na.org — gratis møder overalt
Reddit-fællesskab	r/quittingkratom
Recovery Kernel (AI companion)	github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel — se KERNEL_AI.md
CBT-I for søvnapnæ (gratis app)	Sleepio eller søg efter ‘CBT-I sleep app free’